

12月

栄養レシピ

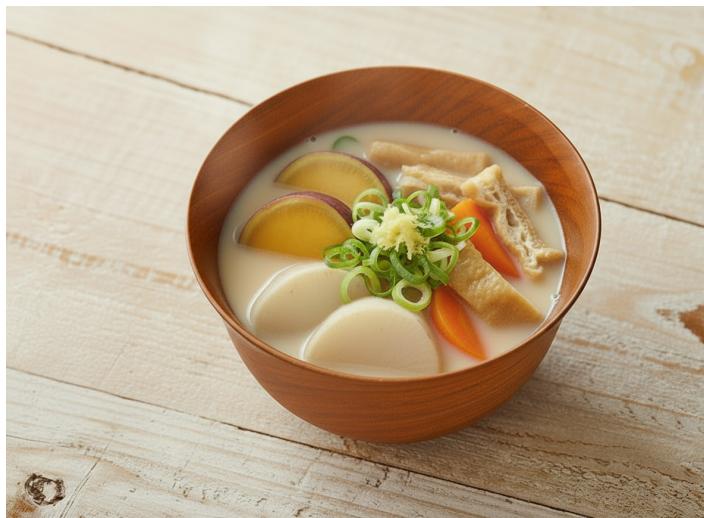
健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

豆乳味噌汁

たまねぎの香り成分である「アリシン」には血行を促進し、身体を温めてくれる働きがあります。

材料(4~5人分)

さつまいも	100g
たまねぎ	100g
大根	100g
にんじん	50g
油揚げ	15g
ねぎ	15g
豆乳	200ml
味噌	35g
おろし生姜	10g
だし汁	600ml
ほんだし	5g



- さつまいもは皮付きのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- 大根は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- たまねぎ、にんじん、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
- 鍋にだし汁、①②③の具材を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④に豆乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かして入れる。
- 器に盛り、ねぎを添えたら完成。



生姜湯

お好みで、すりおろしりんごを加えても美味しいですよ♪

- しょうがは皮をむいて、すりおろす。
- 鍋に①と水250mlを入れて弱火であたためながら
- よく混ぜる。
- ふつふつと沸騰してきたら、はちみつ・レモン果汁・
- 片栗粉を加えて軽く混ぜる。
- コップに注いで完成。

材料(1人分)

しょうが	10g
はちみつ	20g
レモン果汁	5g
片栗粉	3g